

MyCARE

With me, every step of the way



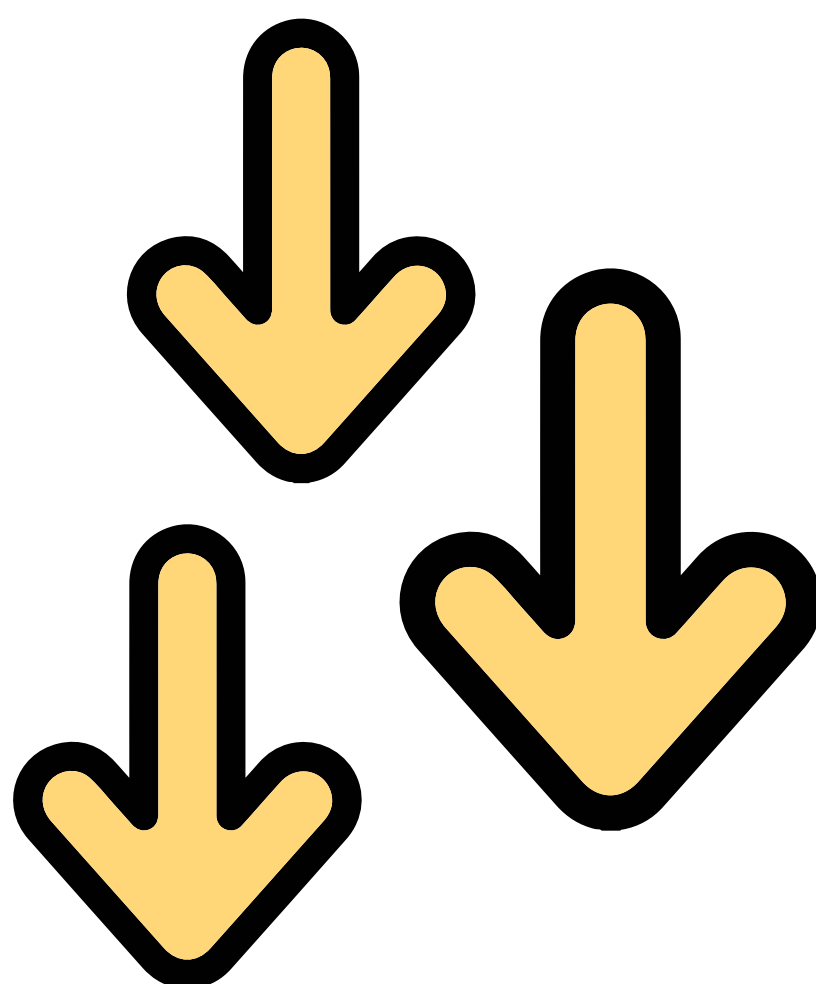
“ ਆਓ ਜਾਣੋ ਕੀ ਹੈ
ਹਾਈਪੋਗਲਾਇਸੀਮਿਆ ”



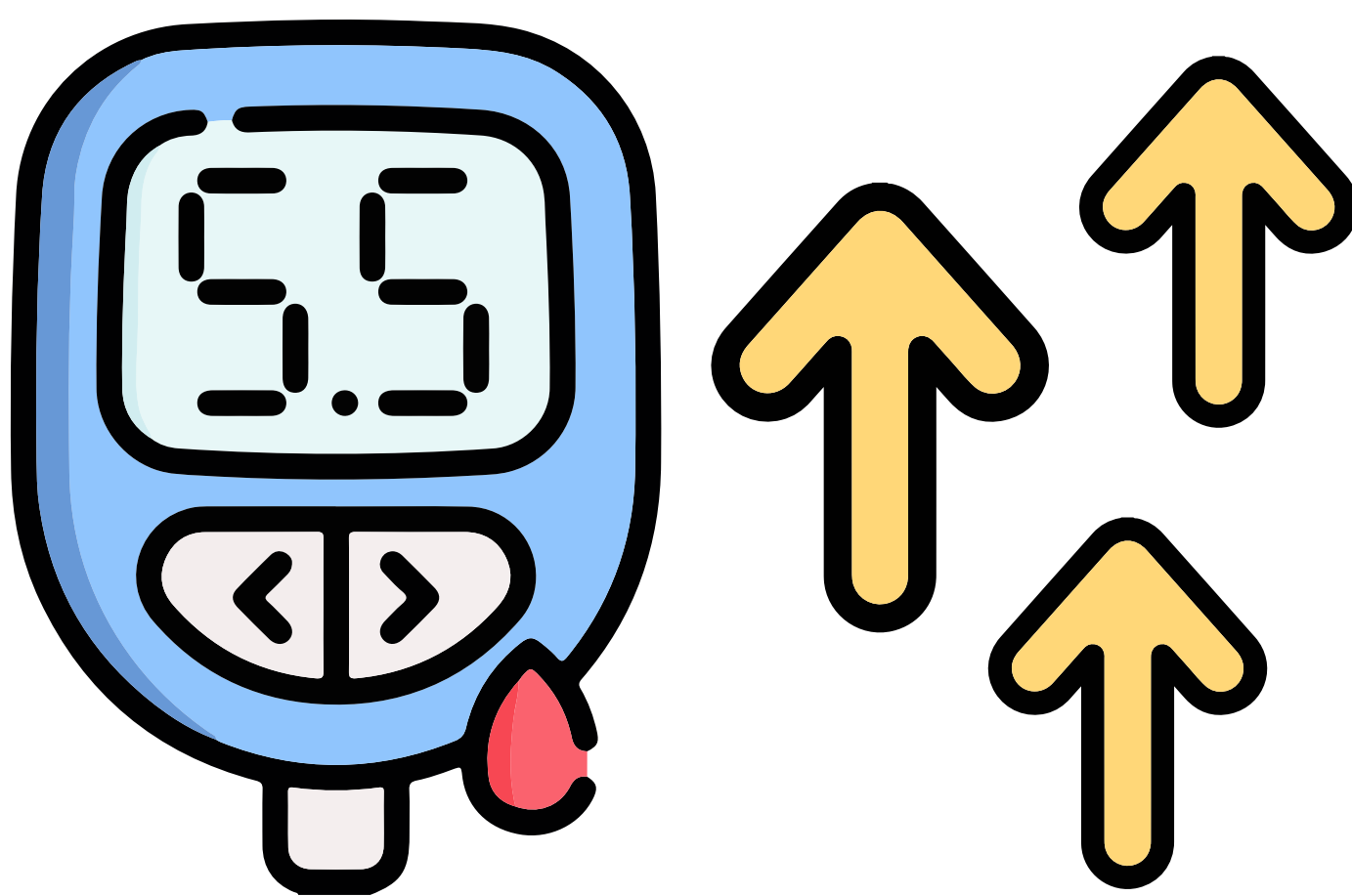
ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦਾ ਪਚਧਰ
ਦਿਨ ਭਰ ਵੱਖ ਵੱਖਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ
ਕੀ ਆਮ ਹੈ ।

ਪਰ ਜਦੋਂ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦਾ
ਪੱਧਰ **70 mg/dL** ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਡਿੱਗ
ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ
ਹਾਈਪੋਗਲਾਇਸੀਮਿਆ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ।

70 mg/dL

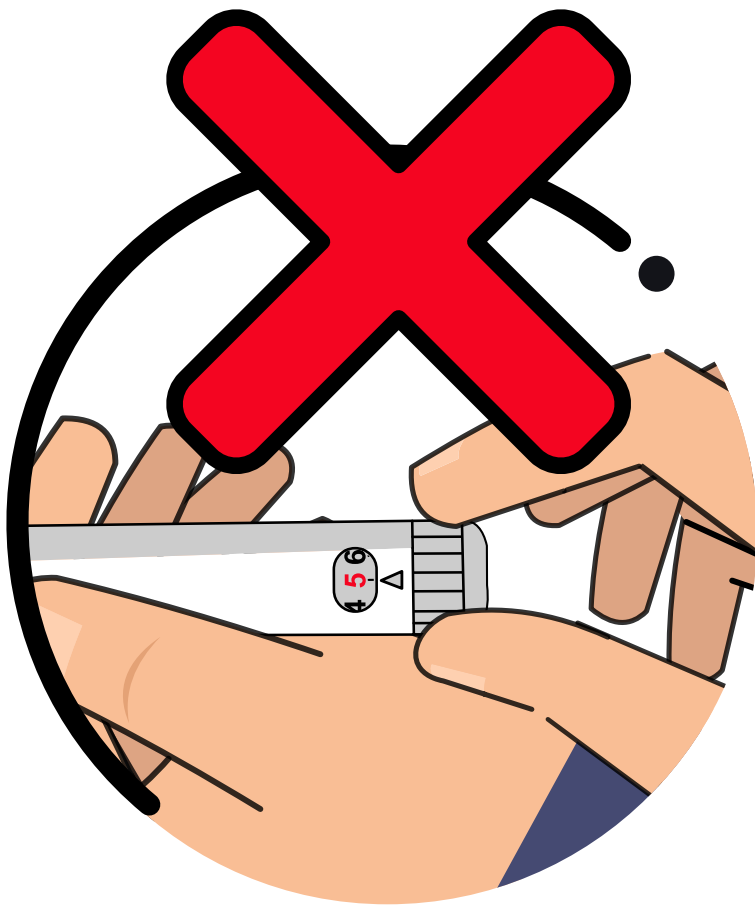


ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਇਹ ਪੱਧਰ
ਲਕਸ਼ ਸੀਮਾ ਵਿੱਚ ਲਿਆਉਣ ਲਈ
ਤੁਰੰਤ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।

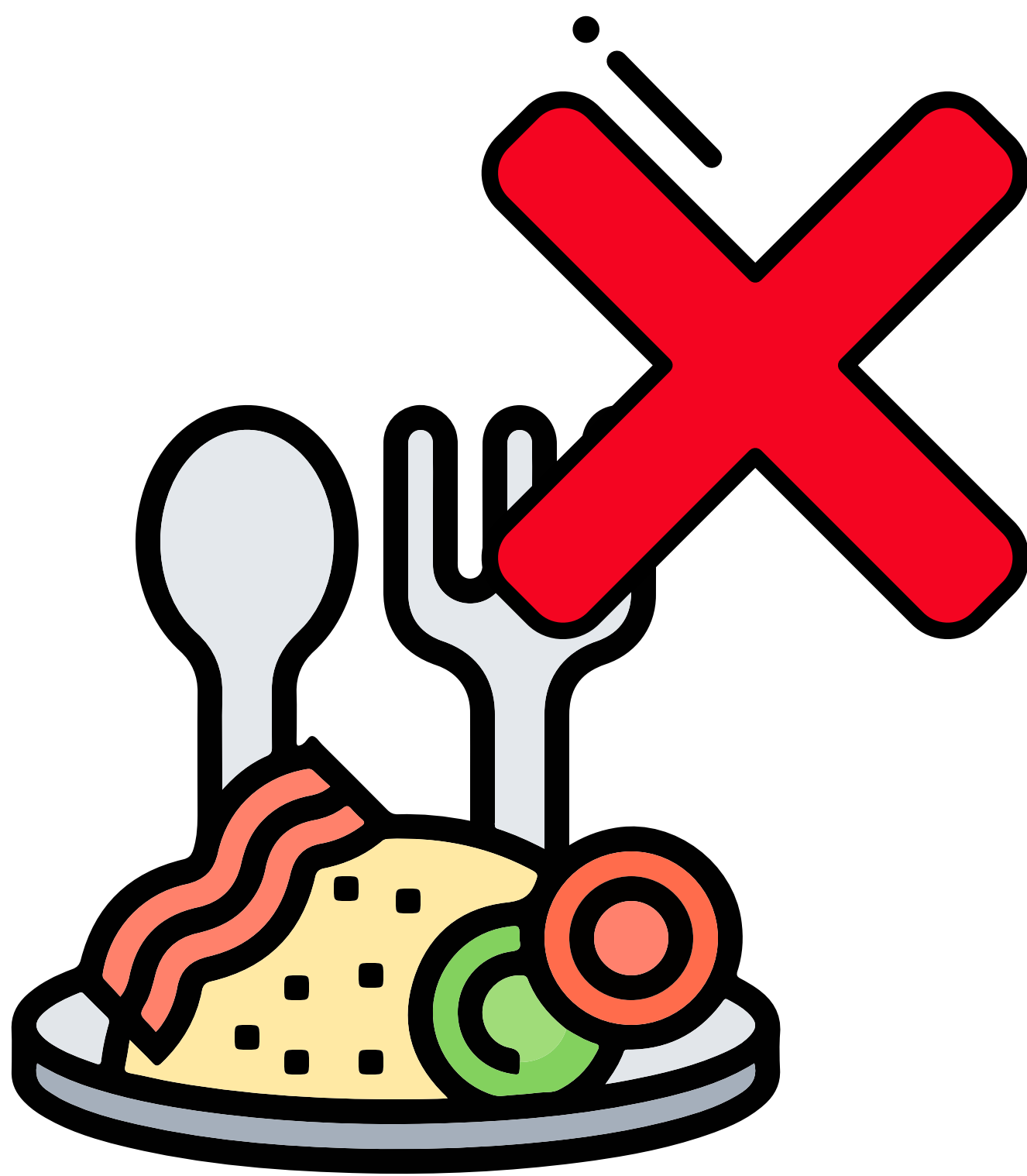


ਸਵਾਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਹਾਈਪੋਗਲਾਇਸੀਮਿਆ ਦਾ ਕਾਰਨ ਕੀ ਹੈ ?

ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਹੈ ਗਲਤ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ
ਇਨਸੁਲਿਨ ਲੈਣਾ, ਵਧੇਰੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ
ਇਨਸੁਲਿਨ ਲੈਣਾ, ਚਮੜੀ ਦੇ ਬਦਲੇ
ਇਨਸੁਲਿਨ ਮਾਸਪੇਸ਼ਿਆਂ ਵਿੱਚ ਲੈਣਾ ।



ਇਨਸੁਲਿਨ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਲਈ ਬਿਨਾਂ
ਭੋਜਨ ਨਾ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ
ਵਿੱਚ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਲੈਣਾ ।





ਆਮ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ
ਸ਼ਰੀਰਕ ਗਤਿਵਿਧੀ
ਕਰਨਾ

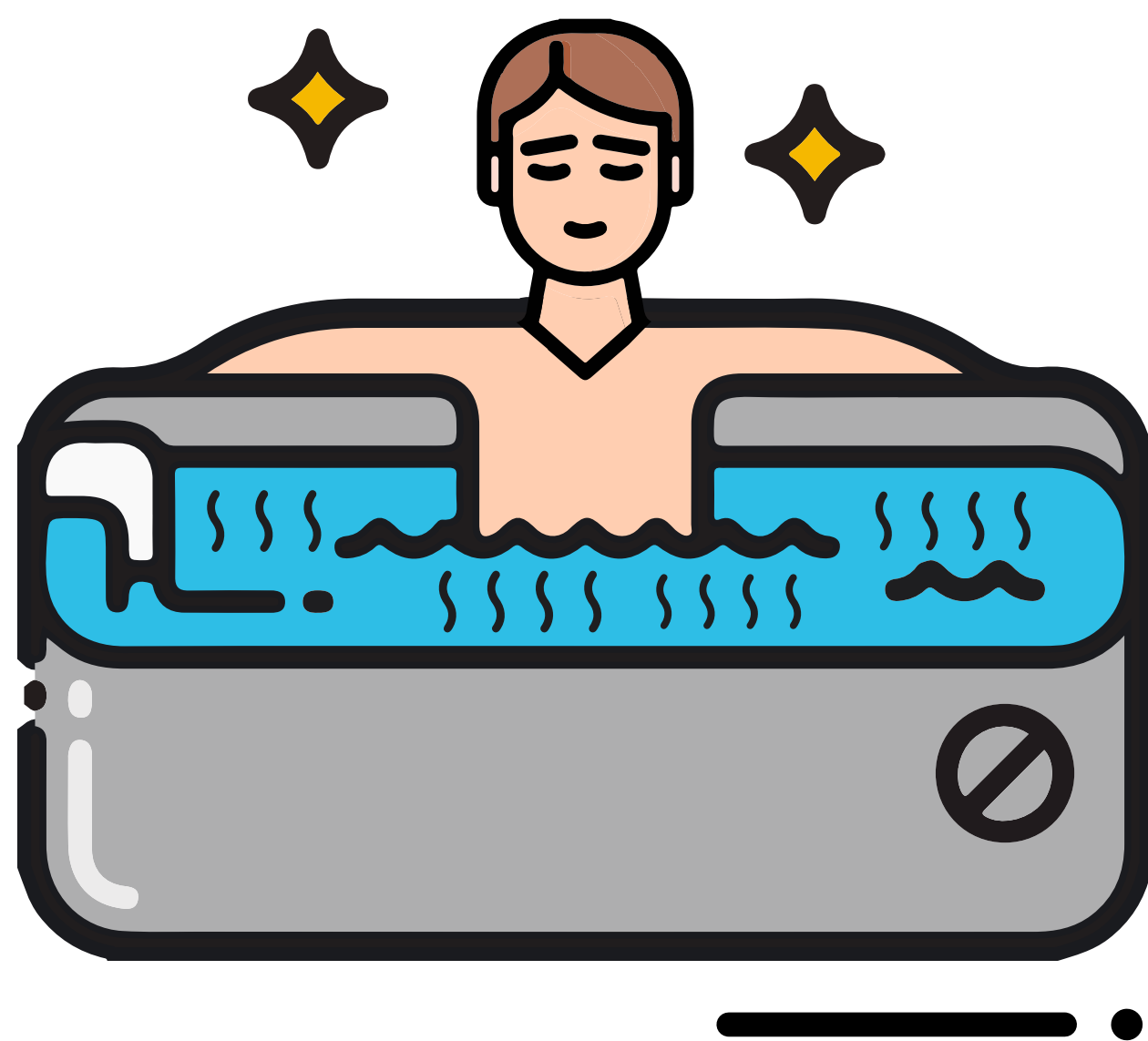


ਲੋੜੀਂਦਾ ਭੋਜਨ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ
ਅਲਕੋਹਲ (ਸ਼ਰਾਬ) ਦਾ
ਸੇਵਨ ਕਰਨਾ

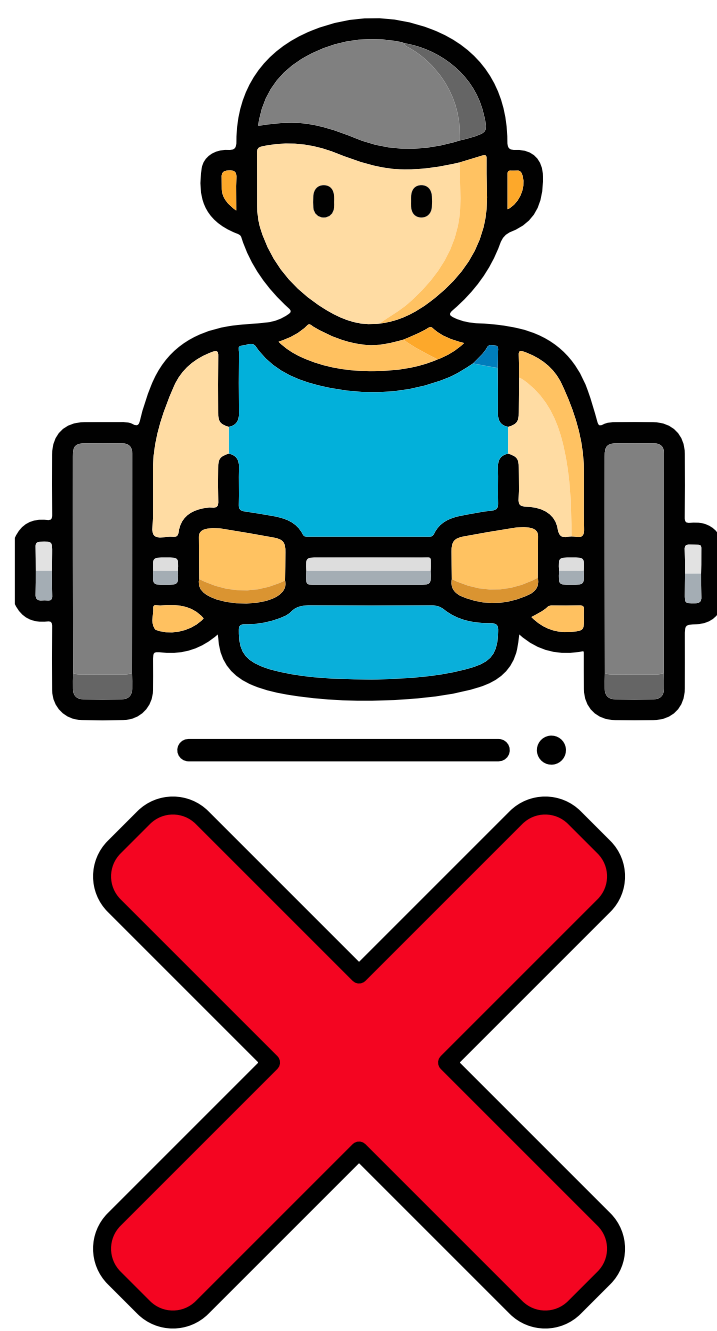
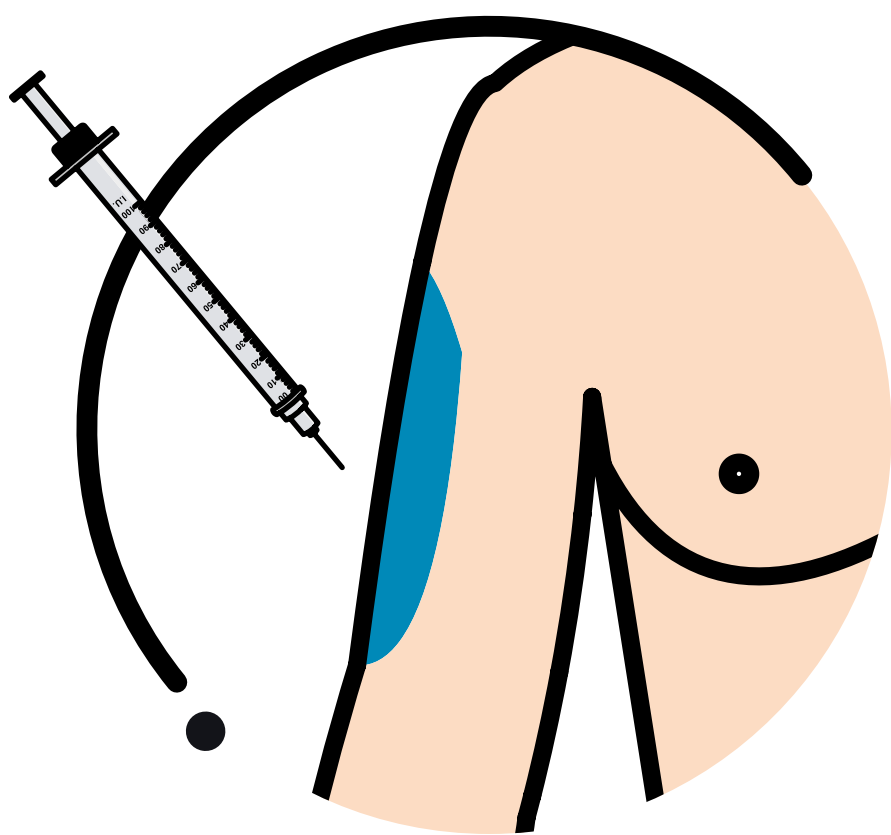


ਬਿਮਾਰ ਪੈਣ ਤੇ
ਘੱਟ ਭੋਜਨ ਕਰਨਾ

ਇਨਸੁਲਿਨ ਦਾ ਇੰਜੈਕਸ਼ਨ ਲੈਣ ਦੇ
ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ **ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ**
ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰਨਾ/ਸਟੀਮ ਜਾਂ ਸੌਣਾ
ਬਾਥ ਲੈਣਾ, ਜਿਸਦੇ ਕਾਰਣ ਇਨਸੁਲਿਨ
ਦੀ ਸ਼ਰੀਰ ਵਿੱਚ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਸਮਾਈ ਹੋ
ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਹਾਈਪੋਗਲਾਇਸੀਮਿਆ
ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।



ਆਪਣੀ ਬਾਹਾਂ ਜਾਂ ਪੱਟਾਂ ਤੇ ਇਨਸੁਲਿਨ
ਦਾ ਇੰਜੈਕਸ਼ਨ ਲੈਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਸ਼ਰੀਰ
ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਇਸ ਗੱਲ ਨਾਲ
ਕਸਰਤ ਕਰੋ ।



“ ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ
ਜਾਂ ਆਪਣੇ **MyCARE** ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼
ਏਜ਼ਯੂਕੇਟਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ । ”



MyCARE

With me, every step of the way

Reference

- Hypoglycemia (Low Blood Glucose) | ADA. (2021). Retrieved 1 December 2021, from <https://www.Diabetes.org/healthy-living/medication-treatments/blood-glucose-testing-and-control/hypoglycemia>
- Chawla, R., Madhu, S., Makkar, B., Ghosh, S., Saboo, B., & Kalra, S. (2020). (2020). RSSDI-ESI Clinical Practice Recommendations for the Management of Type 2 Diabetes Mellitus 2020. International Journal Of Diabetes In Developing Countries, 40(S1), 1-122. doi: 10.1007/s13410-020-00819-2

Issued in Public Interest by



The guide/presentation/content/literature is for general information, guidance and educational purposes only and is not complete or exhaustive. The guide /presentation/content/literature is not intended or implied to replace or substitute any current practice and or advice/guidance/diet provided by healthcare professionals. This guide/presentation/content/literature does not constitute any treatment/therapy/medication/diet/opinions for any patients who are on diabetes medication, the patients are required to prior consult their healthcare professional before acting on any change on treatment/therapy/ medication/diet and/or opinions. USV Private Limited makes no representations as to accuracy, completeness, correctness, suitability or validity of any information contained in this guide/presentation/content/ literature and will not be liable for any losses, injuries or damages arising from its use.

